

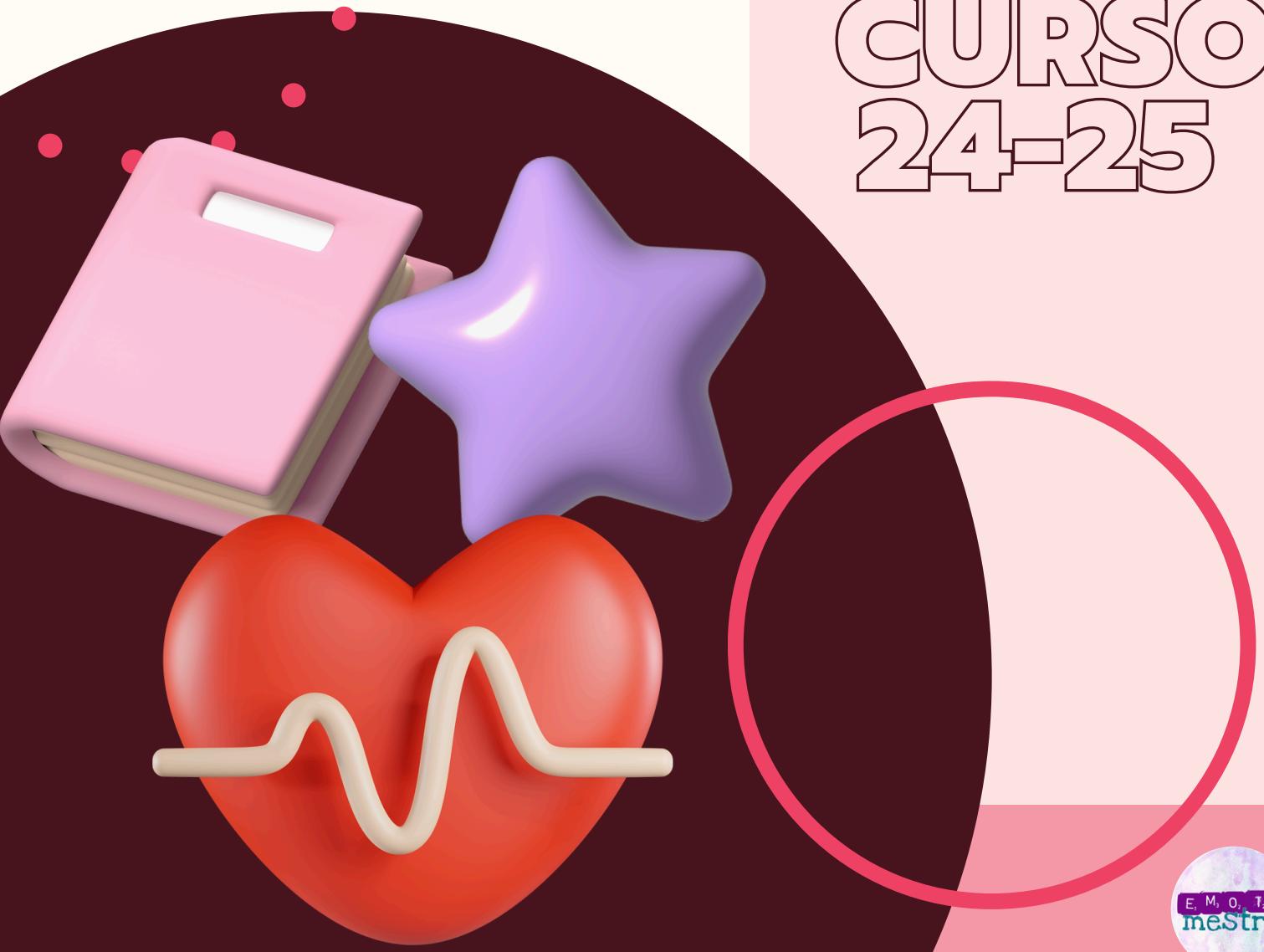
TU ACADEMIA
DE EDUCACIÓN

TEMARIO

DINÁMICAS PARA TRABAJAR **LA EDUCACIÓN EMOCIONAL**

EN EL AULA

**CURSO
24-25**





PRESENTACIÓN

ESTHER MARTÍN @EMOTIMESTRA

Soy Esther, maestra de educación **infantil y primaria**, posgraduada en **educación emocional y bienestar** en la Universidad de Barcelona. Empecé a trabajar en 2010 y conseguí la plaza en 2019. Desde entonces, he acompañado a opositores y **opositoras** en su proceso y he sido **tribunal** en una convocatoria reciente, aquí en Cataluña. Ahora combino mi profesión de maestra con **formaciones** para docentes sobre **educación emocional o evaluación**, mis dos pasiones educativas.

Además, utilizo Instagram (@emotimestra) como una ventana al mundo para expandir una educación que priorice el bienestar del alumnado. En 2020 nos reunimos varias maestras de diversas comunidades y fundamos la revista educativa digital "Vokare" (@vokare.educacion). Por ahora el proyecto está parado, ya que estamos aprendiendo a cuidarnos y a descansar, por mucho que nos guste aportar al mundo educativo. De todas formas, tanto en la página web de Vokare como en mi perfil individual podéis encontrar **múltiples recursos** que espero que os puedan resultar útiles.

Considero que nuestra labor docente es primordial para construir un mundo más justo, equitativo e inclusivo. Sí, profes, podemos hacer **UN MUNDO MEJOR**.



[EMOTIMESTRA.GUMROAD.COM](https://emotimestra.gumroad.com)
[INSTAGRAM.COM/EMOTIMESTRA/](https://www.instagram.com/emotimestra/)



[SITES.GOOGLE.COM/VIEW/VOKAREEDUCACION/INICIO](https://sites.google.com/view/vokareeducacion/inicio)
[INSTAGRAM.COM/VOKARE.EDUCACION/](https://www.instagram.com/vokare.educacion/)





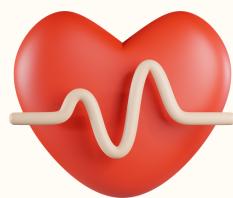
ÍNDICE



TEMA 1:
FUNDAMENTOS DE LA
EDUCACIÓN EMOCIONAL



TEMA 2:
COMPETENCIAS EMOCIONALES



TEMA 3:
DINÁMICAS
EMOCIONALES



TEMA 1

FUNDAMENTOS DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL



A finales del siglo XIX tuvo lugar lo que se conoce como la "revolución emocional", un movimiento transformador que marcó un antes y un después en la psicología, la educación y la sociedad en general. Esta revolución puso de manifiesto la necesidad de construir una sociedad más feliz, equilibrada y consciente, impulsando cambios profundos tanto a nivel personal como social, en los que la educación desempeña un papel fundamental.

La educación emocional nació como respuesta a las limitaciones de la educación formal de la época, la cual priorizaba casi exclusivamente el desarrollo cognitivo, relegando a un segundo plano la dimensión emocional. Este enfoque parcial impedía formar a las personas de manera integral, subestimando el impacto crucial de las emociones en la vida diaria.

El objetivo principal de la educación emocional es **desarrollar competencias emocionales** esenciales que nos permitan afrontar los retos con eficacia, mejorar nuestra calidad de vida y construir relaciones más saludables. Las emociones no solo influyen en la forma en que percibimos y respondemos al mundo, sino que también determinan nuestra capacidad para tomar decisiones, establecer vínculos significativos y superar los desafíos que enfrentamos.

La educación emocional parte de la premisa de que las competencias emocionales, al igual que las habilidades cognitivas, pueden ser aprendidas y perfeccionadas. Este enfoque promueve no solo la identificación y gestión de las emociones, sino también su uso constructivo para potenciar el **bienestar personal y colectivo**. En este sentido, la educación emocional se posiciona como un pilar imprescindible que mejora la educación tradicional, contribuyendo a formar personas resilientes, empáticas y capaces de convivir de manera armoniosa en una sociedad en constante cambio.



TEMA 1: FUNDAMENTOS DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL

EDUCACIÓN EMOCIONAL

¿QUÉ ES?

Una de las innovaciones pedagógicas más destacadas de los últimos años es la educación emocional, surgida como respuesta a **necesidades sociales** desatendidas por el currículo académico tradicional. Problemáticas como la violencia, la ansiedad, el estrés, la depresión, el consumo de drogas y otros comportamientos de riesgo han sido vinculados al analfabetismo emocional.

Hasta finales del siglo XX, las escuelas se centraban casi exclusivamente en el **desarrollo cognitivo**, impartiendo asignaturas como matemáticas, lengua, ciencias, arte y educación física, pero ignoraban el ámbito emocional.



La educación debe aspirar al **desarrollo humano integral**, fomentando el crecimiento físico, intelectual, moral, social y emocional de las personas.

Su propósito principal es preparar a los individuos para vivir en comunidad y ser felices, considerando tanto las características de la sociedad actual como el modelo deseado para el futuro.

Según Rafael Bisquerra, uno de los referentes del tema, la educación emocional es "un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo humano, con el objetivo de capacitar para la vida y aumentar el bienestar personal y social."

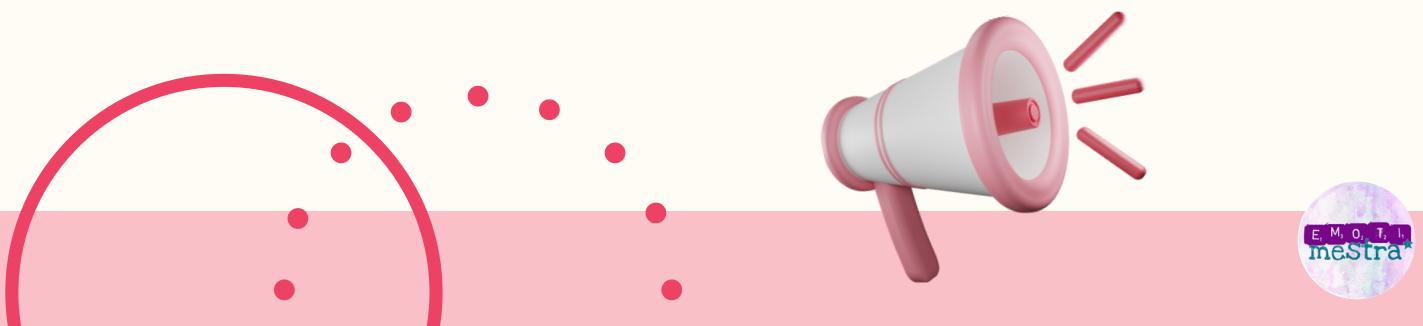


TEMA 1: FUNDAMENTOS DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL

¿DE DÓNDE VIENE?

Según Rafael Bisquerra, los orígenes de la educación emocional se remontan a diversas disciplinas como la psicología, la pedagogía y la neurociencia:

- Los movimientos de **renovación pedagógica** (1983): **escuela nueva, escuela activa, educación progresiva**, etc., dieron importancia a la afectividad, con Pestalozzi, Froebel, Tolstói o Montessori, entre otros.
- El **counselling, la psicoterapia y la psicología humanista** de Rogers (1942), Allport (1965), Maslow (1982) y otros, pusieron énfasis en emociones y sentimientos como la ansiedad, el estrés, la depresión, etc.
- Otras aportaciones fueron la **logoterapia** de V. Frankl (1980), la **psicoterapia cognitiva** de Beck (1975), la **psicoterapia racional-emotiva** de Ellis (1962), la **relación de ayuda** de Carkhuff (1969) o los **programas comprensivos** de Gysbers (1975).
- El **informe Delors** (1996) señaló los cuatro pilares de la educación: conocer, saber hacer, convivir y ser. Los dos últimos contribuyen a la importancia de la educación emocional.
- Las **teorías de las emociones**, empezando con científicos como Darwin, W. James, Lange, Cannon o Bard. Más adelante, bajo el enfoque biológico, Tomkins, Ekman, Izard, Plutchik, Zajonc, ponen énfasis en la respuesta psicofisiología. Por otro lado, la tradición cognitiva, con Arnold, Lazarus, Frijda, Scherer, se centraban en la evaluación que activa la respuesta emocional. Como alternativa, el **construccionalismo social** (Averill, Harré, Kemper) extiende el estudio de las emociones a factores sociales y culturales.
- La polémica y debatida teoría de las **inteligencias múltiples** de Gardner (1995), particularmente la inteligencia interpersonal y la intrapersonal, son un referente muy importante.
- La **teoría triárquica** de Sternberg (1997) amplia las inteligencias múltiples con la inteligencia analítica, la creativa y la práctica y, más adelante, la exitosa.
- El desarrollo de las **habilidades sociales** de Goldstein (1989), Monjas (1993), Paula (2000) o Segura (2001) se añadiría después como parte de las competencias emocionales.





TEMA 1: FUNDAMENTOS DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL

- La **educación moral** de Kohlberg (1992), Piaget (1987), Gilligan (1988), Hersch (1988), entre otros, es también importante, ya que la inteligencia emocional sin principios éticos y morales podría ser peligrosa.
- La **inteligencia emocional** de Salovey y Mayer (1990, 2007) y Goleman (1995).
- Las aportaciones de la **neurociencia** de Damasio (1996) o LeDoux (1999) han contribuido a entender el funcionamiento del cerebro en relación a las emociones (el papel de la amígdala, la comunicación entre el sistema límbico y la corteza cerebral, los neurotransmisores, etc.).
- La **psiconeuroinmunología** (Ader, 2007) pone de manifiesto que las emociones afectan al sistema inmunológico: las positivas lo refuerzan, las negativas lo debilitan.
- Las investigaciones sobre el **bienestar subjetivo**: Argyle (1987), Diener (1984, 1985, 1993), Fordyce (2004), Myers (1993), Veenhoven (1990, 1994, 2001); el concepto del fluir de Mihaly Csikszentmihalyi (1997); la **psicología positiva** de Seligman (1992, 2002), la **prosocialidad** de Roche (1998, 2002), Charbonneau y Nicol (2002), la **programación neurolingüística** desarrollada por Richard Bandler y John Grinder (1975), relacionada con la educación por Serrat (2005) y con la inteligencia emocional por Carrión (2001) y Acosta (2005); y la **ecología emocional** planteada por Conangla y Soler (2002), también forman parte de la fundamentación teórica de la educación.

A lo largo de la historia, diversas corrientes pedagógicas, psicológicas y neurocientíficas han sentado las bases de la educación emocional, destacando su importancia en el desarrollo integral del ser humano. Desde las primeras reflexiones sobre la afectividad en la educación hasta los estudios contemporáneos sobre la inteligencia emocional y el bienestar, se ha evidenciado que las emociones desempeñan un papel fundamental en el aprendizaje, la toma de decisiones y la convivencia. Esta evolución ha permitido consolidar la educación emocional como un pilar esencial en la formación de las personas, no solo como un complemento, sino como una necesidad para afrontar los desafíos de la vida. En este contexto, resulta imprescindible analizar los múltiples beneficios que aporta su implementación, tanto a nivel individual como en el ámbito social y académico.



TEMA 1: FUNDAMENTOS DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL

¿QUÉ BENEFICIOS NOS APORTA?



La educación emocional aporta numerosos beneficios que influyen en el **bienestar integral** de las personas, abarcando el ámbito emocional, social, académico y físico. Uno de los principales efectos positivos es la mejora en la **gestión emocional**, permitiendo a los individuos identificar, comprender y regular sus emociones de manera saludable. Esto reduce los niveles de estrés, ansiedad y frustración, promoviendo un mayor **equilibrio emocional**. Asimismo, fortalece la resiliencia, ayudando a afrontar dificultades y cambios con una actitud más positiva y adaptativa.

Otro aspecto clave es su impacto en la **salud mental y física**. Estudios en psiconeuroinmunología han demostrado que las emociones positivas refuerzan el **sistema inmunológico**, mientras que las emociones negativas prolongadas pueden debilitarlo, aumentando la vulnerabilidad a enfermedades. Por ello, el desarrollo de competencias emocionales contribuye a prevenir trastornos como la ansiedad y la depresión, al tiempo que favorece un estado físico más saludable.

En el **ámbito social**, la educación emocional potencia la **empatía** y las **habilidades interpersonales**, facilitando relaciones más armoniosas y reduciendo conflictos como el acoso escolar. También fomenta la **toma de decisiones responsables**, ya que permite evaluar las consecuencias de las acciones con mayor claridad y madurez.

En el **plano académico**, numerosos estudios han evidenciado que los estudiantes con mayor inteligencia emocional presentan mejor **rendimiento escolar**, mayor **motivación** y una actitud más **proactiva hacia el aprendizaje**.

En definitiva, la educación emocional es un pilar esencial para el desarrollo integral, ya que no solo fortalece el bienestar emocional y social, sino que también impacta directamente en la salud mental y física, promoviendo una vida más equilibrada, saludable y plena.



TEMA 1: FUNDAMENTOS DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL

¿SIN EMOCIÓN NO HAY APRENDIZAJE?



Hay autores que han afirmado que "sin emoción no hay aprendizaje", destacando el papel fundamental de las emociones en la adquisición de conocimientos. Investigaciones en neurociencia y psicología educativa han demostrado que la emoción influye en la atención, la memoria y la motivación, facilitando o dificultando el proceso de aprendizaje. Sin embargo, ¿hasta qué punto esta afirmación es cierta?, ¿o qué matices son necesarios? Aunque las emociones pueden potenciar la retención y comprensión de la información, el aprendizaje también depende de otros factores como la práctica, el contexto y las estrategias cognitivas empleadas. Por ello, es necesario analizar con mayor profundidad la relación entre emoción y aprendizaje para comprender su verdadero impacto en la educación.

Héctor Martín señala que la relación entre emoción y aprendizaje no es lineal, sino que depende de la intensidad emocional. Si bien un nivel moderado de emoción puede favorecer la atención, la memoria y la motivación, una intensidad emocional extrema —tanto positiva como negativa— puede ser contraproducente. Emociones muy intensas, como el miedo o la euforia descontrolada, pueden bloquear el procesamiento cognitivo, dificultando la concentración y la asimilación de nuevos conocimientos. Por ello, es clave encontrar un equilibrio en el aula, generando experiencias de aprendizaje emocionalmente significativas sin que estas se conviertan en una distracción o una fuente de estrés. La curiosidad y la sorpresa son dos emociones moderadas de corta duración que favorecen el aprendizaje.

Dicho autor también destaca que la emoción, la motivación y la autoeficacia están estrechamente relacionadas en el aprendizaje. La motivación impulsa el compromiso, mientras que la autoeficacia (la confianza en las propias capacidades) fomenta la perseverancia. Cuando un alumno/a se siente capaz y motivado/a, experimenta emociones positivas que favorecen el aprendizaje. En cambio, la falta de confianza puede generar ansiedad y desinterés. Por ello, la educación emocional debe fortalecer estos aspectos para promover una actitud positiva y resiliente en los estudiantes.

TEMA 1: FUNDAMENTOS DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL

Según Héctor Ruiz, la gestión emocional es un aspecto fundamental en el ámbito educativo, ya que influye directamente en el bienestar del alumnado, en su rendimiento académico y en el clima escolar. Destaca que cuando los estudiantes son capaces de identificar y regular sus emociones, no solo mejoran su capacidad de concentración y aprendizaje, sino que también sienten más seguridad y motivación. Esta gestión emocional adecuada permite que afronten los desafíos con mayor resiliencia y las situaciones de estrés o ansiedad de manera más efectiva.

Además, Ruiz señala que un ambiente emocionalmente equilibrado favorece un **clima escolar positivo**, en el que las relaciones entre alumnado y docentes se desarrollan de manera armoniosa, reduciendo conflictos y promoviendo una convivencia pacífica.

En este contexto, los estudiantes sienten más comodidad y predisposición hacia el aprendizaje, lo que impacta directamente en su **éxito académico**. Por lo tanto, la gestión emocional no solo mejora el rendimiento individual, sino que también contribuye a crear un entorno escolar que favorece el aprendizaje y el desarrollo integral de los alumnos.

**Sorpresa
Curiosidad**

+ atención
+ memoria

**Motivación y
autoeficacia**

+ tiempo, + esfuerzo
+ confianza

**Gestión
emocional**

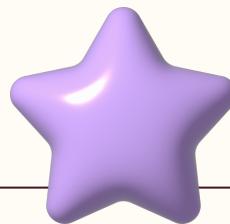
+ bienestar,
+ éxito académico y social





TEMA 2

COMPETENCIAS EMOCIONALES



Las competencias emocionales son esenciales para relacionarnos con los demás, resolver conflictos y mantener el bienestar personal. Por ello, deben ocupar un lugar central en la práctica educativa. Además, estas competencias no solo contribuyen al **desarrollo personal**, sino que también actúan como **herramientas preventivas**, reduciendo la vulnerabilidad frente a trastornos mentales y conductas de riesgo. En este sentido, la educación emocional es una estrategia clave para construir una sociedad más equilibrada y saludable.

Existen diversos modelos de educación emocional que han contribuido al desarrollo de esta disciplina. Algunos de los más relevantes son: el modelo de inteligencia emocional, de Salovey y Mayer, que destaca la percepción, comprensión y regulación de las emociones; el enfoque de Goleman, que añade la motivación y las habilidades sociales; el modelo de competencias socioemocionales de CASEL, centrado en el aprendizaje social y emocional en la escuela; y el marco de la OMS, basado en habilidades para la vida.

Todos estos modelos han influido en la educación emocional, pero en este apartado nos centraremos en el **modelo pentagonal** de competencias emocionales del GROP de la Universidad de Barcelona.





TEMA 2: COMPETENCIAS EMOCIONALES

EL MODELO PENTAGONAL

¿QUÉ ES?

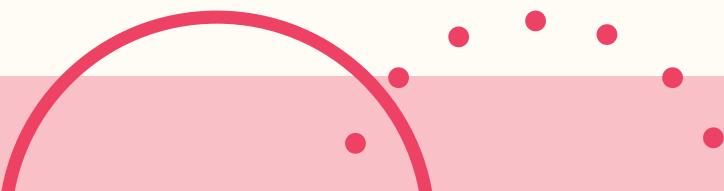
El modelo pentagonal de competencias emocionales, desarrollado por el GROP ("Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica") de la Universidad de Barcelona, liderado por Rafael Bisquerra, propone una estructura para el desarrollo de la educación emocional basada en cinco grandes competencias.

Este modelo considera que la educación emocional no solo debe centrarse en la identificación y regulación de las emociones, sino también en la autonomía emocional, las habilidades sociales y las estrategias para el bienestar.



Al abordar estos cinco ámbitos de manera integrada, se busca dotar a las personas de herramientas para gestionar su mundo emocional, mejorar sus relaciones interpersonales y fomentar su bienestar personal y social. Este modelo busca proporcionar una base teórica y práctica para la implementación de programas de educación emocional en diferentes contextos, especialmente en el ámbito educativo.

Según Rafael Bisquerra, "las competencias emocionales son un conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales. Su desarrollo es esencial para el bienestar personal y social, así como para la mejora de la convivencia."





TEMA 2: COMPETENCIAS EMOCIONALES

¿CUÁLES SON?

El modelo pentagonal de competencias emocionales establece cinco grandes áreas interrelacionadas que permiten a las personas gestionar sus emociones de manera efectiva y desarrollar su bienestar personal y social:

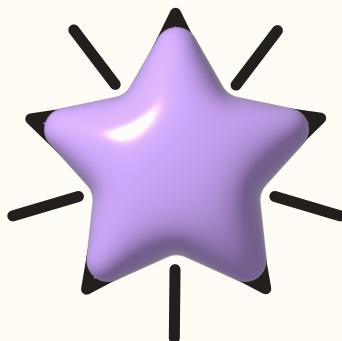
- Conciencia emocional: Identificar y comprender las propias emociones y las de los demás.
- Regulación emocional: Manejar adecuadamente las emociones para responder de forma adaptativa a diferentes situaciones.
- Autonomía emocional: Desarrollar una actitud positiva, confianza en uno mismo y responsabilidad emocional.
- Competencia social: Mejorar la comunicación, la empatía y la capacidad de resolución de conflictos.
- Habilidades para la vida y el bienestar: Fomentar hábitos saludables y estrategias para afrontar el estrés.

Habilidades de vida y bienestar

Conciencia emocional

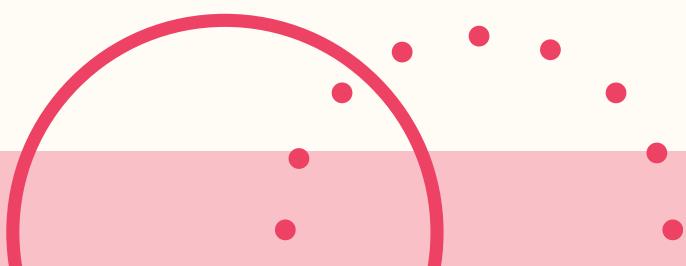
Competencia social

Regulación emocional



Autonomía emocional
(Autoestima)

Modelo pentagonal (GROP UB, 2000)





TEMA 2: COMPETENCIAS EMOCIONALES

CONCIENCIA EMOCIONAL

La conciencia emocional es la capacidad de reconocer, comprender y diferenciar las propias emociones y las de los demás. Este es el **primer paso** para un desarrollo emocional adecuado, ya que sin una identificación clara de lo que sentimos, resulta difícil gestionar nuestras emociones de manera efectiva. Para ello es importante:

1. Tomar conciencia de las propias emociones

Para mejorar el bienestar personal y las relaciones interpersonales, es fundamental aprender a reconocer y nombrar lo que sentimos en cada momento. Muchas veces experimentamos emociones sin detenernos a analizarlas, lo que puede llevarnos a reaccionar impulsivamente o a reprimirlas sin procesarlas adecuadamente. Es útil:

- Hacer pausas a lo largo del día para preguntarnos: **¿Qué estoy sintiendo en este momento?**
- Identificar las **señales físicas** asociadas a cada emoción (latidos acelerados, tensión muscular, nudo en la garganta, etc.).
- Reflexionar sobre el **origen de las emociones**, preguntándonos qué las ha desencadenado.

2. Tomar conciencia de las emociones de los demás

Comprender las emociones ajenas es clave para desarrollar la empatía y mejorar la comunicación. Esto implica no solo prestar atención a las palabras, sino también a la comunicación no verbal, como la expresión facial, el tono de voz y el lenguaje corporal. Para fortalecer esta capacidad, se recomienda:

- Practicar la **escucha activa**, prestando atención a los sentimientos que hay detrás de las palabras.
- Observar el **lenguaje corporal** en diferentes situaciones.
- Hacer **preguntas abiertas** que inviten a los demás a expresar cómo se sienten.





TEMA 2: COMPETENCIAS EMOCIONALES

3. Crear el hábito de la conciencia emocional

La conciencia emocional no surge de manera espontánea; debe desarrollarse con práctica y constancia hasta convertirla en un hábito. Algunas estrategias para ello incluyen:

- Llevar un **diario emocional** (o *mood tracker*), anotando las emociones experimentadas a lo largo del día y sus posibles causas.
- Utilizar técnicas de **mindfulness**, dedicando unos minutos diarios a conectar con el propio estado emocional.
- **Reflexionar antes de reaccionar**, tomando unos segundos para identificar lo que sentimos antes de actuar.

4. Ampliar el vocabulario emocional

Muchas veces describimos nuestras emociones de forma limitada con palabras como "bien" o "mal", lo que dificulta una comprensión real de lo que sentimos. Ampliar nuestro vocabulario emocional nos permite expresar mejor nuestras experiencias y encontrar estrategias más adecuadas para gestionarlas.

Para ello, podemos:

- Explorar **nuevas palabras** para describir emociones, diferenciando entre **matices** (no es lo mismo sentir tristeza, que melancolía o frustración).
- Utilizar **escalas de intensidad**, por ejemplo, reconocer que no es lo mismo sentir molestia, irritación o furia.
- Relacionar emociones con **situaciones concretas**, preguntándonos: ¿qué palabra describe mejor lo que siento en esta circunstancia?

Desarrollar la conciencia emocional es un proceso continuo que nos permite conocernos mejor y mejorar nuestras relaciones con los demás. Al hacerlo, sentamos las bases para una gestión emocional más saludable y un mayor bienestar en nuestra vida cotidiana.





TEMA 2: COMPETENCIAS EMOCIONALES

REGULACIÓN EMOCIONAL

La regulación emocional es la capacidad de gestionar nuestras emociones de manera saludable y adaptativa, en lugar de dejarnos llevar por impulsos o reprimir las sin procesarlas. No se trata de evitar o eliminar las emociones, sino de aprender a expresarlas y canalizarlas de forma equilibrada para mejorar nuestro bienestar y nuestras relaciones con los demás.

1. Comprender la importancia de gestionar las emociones

Las emociones, tanto positivas como negativas, cumplen una función en nuestra vida. Nos ayudan a adaptarnos a nuestro entorno, a tomar decisiones y relacionarnos con los demás. Sin embargo, cuando no sabemos manejarlas, pueden generar reacciones impulsivas, conflictos o incluso afectar nuestra salud mental y física.

Para gestionar las emociones de forma adecuada, es esencial:

- **Identificarlas correctamente** (conciencia emocional).
- **Comprender su origen y función**, preguntándonos: ¿Por qué me siento así?
- **Decidir cómo expresarlas de manera saludable**, evitando reacciones inadecuadas.

2. Explorar diversidad de estrategias para la regulación emocional

Existen diversas estrategias que pueden ayudarnos a gestionar nuestras emociones de manera efectiva. Algunas de las más útiles incluyen:

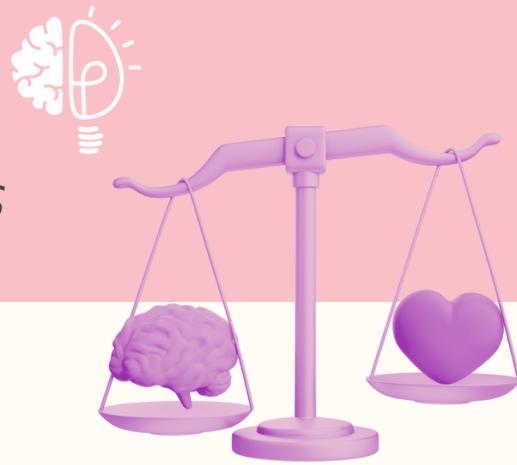
A. Técnicas de regulación fisiológica

Las emociones afectan nuestro cuerpo, por lo que trabajar en la relajación y el autocontrol físico puede ser clave para su manejo.

- **Respiración consciente**: Tomar aire profundamente y exhalar lentamente ayuda a reducir la activación emocional.
- **Ejercicio físico**: Actividades como caminar, correr o bailar liberan tensión emocional y mejoran el estado de ánimo.
- **Relajación y mindfulness**: Técnicas como la meditación o la relajación muscular progresiva ayudan a calmar la mente y el cuerpo.



TEMA 2: COMPETENCIAS EMOCIONALES



B. Estrategias cognitivas

Cómo interpretamos una situación influye en cómo nos sentimos. Podemos cambiar nuestra perspectiva para gestionar mejor nuestras emociones.

- **Reestructuración cognitiva:** Cuestionar pensamientos negativos y reemplazarlos por otros más realistas y positivos.
- **Centrarse en soluciones:** En lugar de quedarse atrapado/a en el problema, buscar maneras de afrontarlo.
- **Practicar la gratitud:** Enfocarse en aspectos positivos de la vida ayuda a reducir emociones como la ansiedad o la tristeza.

C. Regulación a través de la expresión emocional

Expresar las emociones de manera adecuada evita su acumulación y posibles explosiones emocionales.

- **Hablar con alguien de confianza:** Compartir lo que sentimos con una persona cercana nos ayuda a liberar tensiones y obtener apoyo.
- **Escribir un diario emocional:** Anotar nuestros sentimientos puede ser una forma efectiva de procesarlos.
- **Expresión artística:** Dibujar, bailar, tocar un instrumento o cualquier otra actividad creativa que pueda servir como canal para las emociones.

D. Regulación a través del autocuidado

Cuidarnos física y mentalmente nos ayuda a manejar mejor nuestras emociones.

- **Mantener hábitos saludables:** una rutina de sueño adecuada, una alimentación equilibrada, actividad física suficiente, etc.
- **Dedicar tiempo a la desconexión y el ocio,** evitando la sobrecarga emocional, y realizando actividades que nos llenen emocionalmente.

3. Adaptar la regulación emocional a cada situación

No todas las estrategias funcionan igual para todas las personas ni para todas las emociones. Es importante experimentar y encontrar aquellas que mejor se adapten a nuestras necesidades. A veces, es necesario **combinar varias técnicas o cambiar de estrategia según el contexto.**

Aprender a gestionar las emociones de manera efectiva nos permite responder a los desafíos de la vida con mayor equilibrio y bienestar, favoreciendo relaciones más saludables y un desarrollo personal más pleno.



TEMA 2: COMPETENCIAS EMOCIONALES

AUTONOMÍA EMOCIONAL

La **autonomía emocional** es la capacidad de gestionar nuestras emociones de manera independiente, sin depender excesivamente de la aprobación externa o de las circunstancias. Implica desarrollar una **autoestima sólida**, una **actitud positiva**, la **automotivación** y la **resiliencia**, lo que nos permite afrontar la vida con seguridad y equilibrio emocional.

1. Del autoconcepto a la autoestima

El **autoconcepto** es la imagen que tenemos de nosotros/as mismos/as, formada a partir de nuestras experiencias, creencias y la influencia del entorno. Puede ser positivo o negativo y condiciona la forma en que nos enfrentamos a la vida.

La **autoestima** es la valoración que hacemos de ese autoconcepto, es decir, cómo nos sentimos respecto a quienes somos. Una autoestima saludable nos permite confiar en nuestras capacidades, aceptar nuestros errores y mantener una actitud constructiva ante los desafíos. Para fortalecer la autoestima, hay que:

- Aceptar nuestras **fortalezas y debilidades**, entendiendo que nadie es perfecto.
- Evitar la autocrítica excesiva y reemplazarla por un **diálogo interno compasivo**.
- Cuidar el lenguaje con el que nos hablamos a nosotros/as mismos/as, utilizando **afirmaciones positivas**.

2. Positivismo: una actitud clave para el bienestar

El positivismo no significa ignorar los problemas, sino adoptar una perspectiva que favorezca la resolución de dificultades y el crecimiento personal. Implica:

- Practicar la **gratitud**, enfocándose en los aspectos positivos del día a día.
- Reformular pensamientos negativos, transformándolos en **oportunidades de aprendizaje**, sin caer en el positivismo tóxico ("todo es posible", no siempre lo es).
- Evitar el victimismo, asumiendo **responsabilidad** sobre las propias emociones y decisiones.





TEMA 2: COMPETENCIAS EMOCIONALES

3. Automotivación: el impulso desde dentro

La automotivación es la capacidad de encontrar razones para actuar y persistir en nuestros objetivos sin depender exclusivamente de factores externos. Para fomentarla, es bueno:

- Definir **metas realistas y alcanzables**, dividiéndolas en pequeños pasos.
- Celebrar los logros, por pequeños que sean, para mantener la motivación.
- Conectar con el **propósito personal**, recordando por qué hacemos lo que hacemos.

4. Resiliencia: aprender y crecer ante la adversidad

La resiliencia es la capacidad de adaptarse y recuperarse de situaciones difíciles, transformando los desafíos en oportunidades de crecimiento. Desarrollarla implica:

- **Aceptar que la adversidad** forma parte de la vida, sin caer en el dramatismo.
- **Aprender de los errores y fracasos**, viéndolos como experiencias enriquecedoras.
- **Fortalecer la red de apoyo**, rodeándose de personas que aporten bienestar y equilibrio.

Al desarrollar autonomía emocional, logramos mayor seguridad en nosotros mismos, aprendemos a gestionar nuestras emociones sin depender del entorno y afrontamos la vida con una actitud más equilibrada.

Este proceso no ocurre de un día para otro, pero con práctica y constancia, podemos fortalecer nuestra autoestima, potenciar nuestra motivación y construir una mentalidad resiliente para vivir de manera más plena y satisfactoria.





TEMA 2: COMPETENCIAS EMOCIONALES

COMPETENCIA SOCIAL

La competencia social es el conjunto de habilidades que nos permite relacionarnos de manera efectiva con los demás, estableciendo vínculos saludables y favoreciendo la convivencia positiva en distintos entornos. Estas habilidades incluyen la comunicación, la empatía, la resolución de conflictos y el trabajo en equipo, además del desarrollo de valores que fortalecen las relaciones interpersonales.

1. Habilidades que facilitan las relaciones interpersonales

Las relaciones humanas requieren una serie de capacidades que nos ayudan a interactuar con respeto, comprensión y asertividad. Algunas de las más importantes son:

- **Escucha activa:** Prestar atención de manera consciente a lo que el otro dice, demostrando interés y evitando interrupciones.
- **Empatía:** Comprender y validar los sentimientos de los demás, poniéndose en su lugar sin juzgar.
- **Asertividad:** Expresar pensamientos, emociones y necesidades de manera clara y respetuosa, sin caer en la agresividad ni en la pasividad.
- **Gestión emocional en las relaciones:** Ser capaz de regular las propias emociones en la interacción con los demás, evitando reacciones impulsivas.
- **Resolución de conflictos:** Enfrentar desacuerdos con estrategias constructivas, buscando soluciones que beneficien a ambas partes.
- **Trabajo en equipo:** Cooperar con otras personas, respetando diferentes puntos de vista y contribuyendo al logro de objetivos comunes.





TEMA 2: COMPETENCIAS EMOCIONALES



2. Trabajo de valores en la competencia social

Las habilidades sociales deben ir acompañadas de valores que refuerzen el respeto y la convivencia armoniosa.

Algunos valores esenciales para fortalecer la competencia social son:

- **Respeto:** Tratar a los demás con consideración, aceptando sus diferencias y derechos.
- **Solidaridad:** Estar dispuesto a ayudar a los demás y aportar al bienestar común.
- **Responsabilidad:** Asumir las consecuencias de nuestras acciones.
- **Honestidad:** Actuar con sinceridad y transparencia en nuestras relaciones.
- **Gratitud:** Valorar lo que hacen por nosotros y lo que tenemos en la vida.
- **Generosidad:** ofrecer apoyo o aquello que tienes sin esperar nada a cambio.
- **Justicia:** Tratar a todo el mundo con equidad, respetando derechos y promoviendo la igualdad de oportunidades.
- **Perseverancia:** Mantener el esfuerzo y la determinación para alcanzar objetivos, superando obstáculos.
- **Compromiso:** Cumplir con las responsabilidades asumidas y actuar con dedicación en todo lo que hacemos.
- **Lealtad:** Ser fiel a nuestros principios y a las personas con las que establecemos vínculos de confianza.
- **Humildad:** Reconocer nuestras fortalezas y limitaciones sin arrogancia.
- **Paciencia:** Saber esperar y manejar la frustración sin reaccionar de manera impulsiva.
- **Cooperación:** Trabajar en equipo para alcanzar un objetivo común.

El desarrollo de la competencia social es clave para una convivencia pacífica y satisfactoria. Al combinar habilidades interpersonales con valores sólidos, logramos interacciones más armoniosas y enriquecedoras, lo que repercute en nuestro bienestar y en el de la comunidad. Aprender a comunicarnos, cooperar y resolver conflictos de manera efectiva nos ayuda a integrarnos mejor en la sociedad y a construir relaciones más auténticas y duraderas.



TEMA 2: COMPETENCIAS EMOCIONALES

HABILIDADES DE VIDA Y BIENESTAR

Las habilidades de vida y bienestar engloban un conjunto de competencias y actitudes que permiten llevar una **vida sana, equilibrada y plena**. Este enfoque no solo se centra en el cuidado del cuerpo y la mente, sino también en aprender a disfrutar de la vida y a encontrar un bienestar integral que abarca todas las dimensiones del ser.

1. Buscar una vida sana y equilibrada

Implica adoptar hábitos que favorezcan el bienestar general, como:

- **Alimentación y ejercicio:** Mantener una dieta equilibrada y realizar actividad física regularmente.
- **Descanso y gestión del estrés:** Garantizar un sueño adecuado y practicar técnicas de relajación o mindfulness.
- **Autocuidado:** Reservar tiempo para atender las propias necesidades físicas, mentales y emocionales.

2. Disfrutar de la vida

Se trata de aprender a valorar cada momento y disfrutar de las actividades cotidianas, mediante:

- **Pasatiempos y ocio:** Dedicar tiempo a actividades que resulten placenteras.
- **Relaciones sociales:** Fomentar vínculos significativos con amistades y familiares.
- **Vivir el presente:** Practicar la atención plena y apreciar los detalles del día a día.





TEMA 2: COMPETENCIAS EMOCIONALES

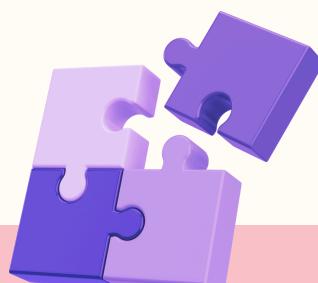
3. Encontrar el bienestar

Encontrar el bienestar es un proceso integral que va más allá de la salud física. Implica alcanzar un equilibrio en todos los ámbitos de la vida y desarrollar una actitud positiva ante los desafíos. Algunas claves para lograrlo son:

- **Desarrollo personal:** Invertir en el crecimiento personal a través de la educación continua, la reflexión y el autoconocimiento.
- **Equilibrio emocional:** Aprender a gestionar las emociones de forma saludable, reconociendo su impacto en nuestra vida diaria.
- **Conexión mente-cuerpo:** Establecer prácticas que integran el bienestar físico y mental, como el yoga o la meditación.
- **Establecimiento de metas:** Fijar objetivos personales y profesionales que nos motivan y permiten medir nuestro progreso, celebrando cada logro.
- **Actitud positiva:** Adoptar una perspectiva optimista que fomente la resiliencia y la capacidad de sobreponerse a las adversidades.

Rafael Bisquerra distingue varios tipos de bienestar que conforman el desarrollo integral de una persona. Entre ellos, el **bienestar físico**, relacionado con la salud y el cuidado del cuerpo; el **bienestar emocional**, que implica el equilibrio afectivo y la gestión de las emociones; el **bienestar social**, basado en la calidad de las relaciones interpersonales y la integración en la comunidad; el **bienestar laboral**, vinculado a la satisfacción y realización en el ámbito profesional; y el **bienestar subjetivo**, que hace referencia a la percepción global de felicidad y satisfacción con la vida. Todos estos tipos de bienestar están interconectados y contribuyen a una vida plena y armoniosa.

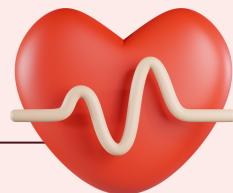
En resumen, desarrollar habilidades de vida y bienestar implica un compromiso continuo con el autocuidado y el crecimiento personal. Al integrar hábitos saludables, disfrutar de los momentos y buscar un equilibrio integral, se contribuye a construir una existencia más plena, con mayor resiliencia y satisfacción en todos los ámbitos.





TEMA 3

DINÁMICAS EMOCIONALES



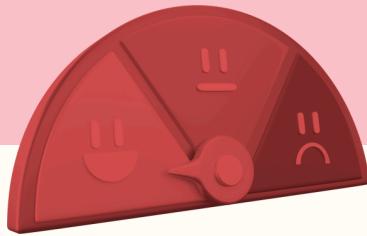
El desarrollo de la educación emocional en el aula no puede limitarse únicamente a la transmisión teórica de conocimientos, sino que requiere una **metodología activa** que permita al alumnado experimentar, reflexionar y aplicar lo aprendido en su vida diaria. En este sentido, el uso de dinámicas y actividades prácticas es fundamental para fomentar la conciencia emocional, la regulación de las emociones y el desarrollo de competencias sociales en un entorno seguro y participativo.

Es crucial que estas dinámicas no se trabajen únicamente cuando surgen problemas emocionales o conflictos en el aula. Si bien es importante abordar estas situaciones de forma reactiva, el **trabajo constante y preventivo** en la educación emocional permite una mayor integración de las competencias emocionales en la vida diaria de los estudiantes. Las dinámicas deben estar adaptadas a la edad y las características del alumnado, promoviendo la cooperación, la empatía y el pensamiento reflexivo.

Juegos de rol, debates, mindfulness, técnicas de expresión artística o actividades de resolución de conflictos son algunas estrategias que favorecen el aprendizaje emocional de forma significativa. Implementar estas **dinámicas de forma regular** contribuye no solo a mejorar la convivencia escolar, sino también al desarrollo de una actitud positiva hacia el aprendizaje y al fortalecimiento del clima emocional del centro educativo.



TEMA 3: DINÁMICAS EMOCIONALES



DINÁMICAS: CONCIENCIA EMOCIONAL

La conciencia emocional se puede trabajar de manera efectiva a través de diversas estrategias y recursos que permitan al alumnado identificar y comprender sus propias emociones y las de los demás.

Cuentos, canciones, teatro, juegos, marionetas, fotografías, cuadros y cortometrajes son herramientas que favorecen la expresión emocional, la empatía y el desarrollo del lenguaje emocional. A través de estas actividades, los alumnos y alumnas pueden **explorar sus emociones** de forma dinámica y significativa. Sin embargo, más allá de los recursos utilizados, lo esencial es **fomentar el hábito** de preguntarse cómo están, promoviendo la autorreflexión y una mejor gestión de sus emociones en su vida diaria.

Algunas dinámicas para trabajar la conciencia emocional son:

- **El termómetro emocional:** el aula se convierte en una escala del 0 al 10, donde un extremo representa el menor bienestar emocional y el otro, el máximo. Los estudiantes se colocan en una línea imaginaria en la posición que refleje cómo se sienten en ese momento. Opcionalmente, pueden compartir sus motivos, fomentando la expresión emocional y la empatía dentro del grupo.
- **Las 4 esquinas:** Se plantean preguntas relacionadas con el bienestar emocional, como "¿Has sentido malestar hoy?", o "¿Crees que gestionas bien tus emociones?". Cada esquina del aula representa una respuesta posible: sí, no, no sé, depende (por ejemplo). Los estudiantes se posicionan según su respuesta y, si lo desean, pueden compartir su reflexión. Esta actividad ayuda a tomar conciencia sobre el propio estado emocional y a fomentar el diálogo sobre el bienestar.

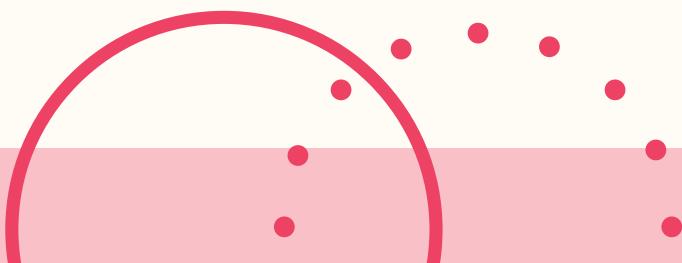
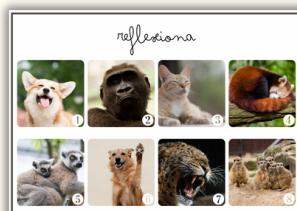




TEMA 3: DINÁMICAS EMOCIONALES

- **Tierra-mar-aire:** Para expresar su estado emocional, los estudiantes eligen entre tres opciones: tierra (se agachan) si sienten malestar, mar (se quedan sentados) si están en un estado neutro, y aire (se levantan o incluso saltan) si experimentan bienestar. Opcionalmente, una vez más, pueden compartir por qué se han situado en cada nivel. Esta dinámica permite expresar emociones de forma corporal y facilita la reflexión sobre el propio bienestar.
- **¿Cómo me siento?:** Esta actividad busca desarrollar el hábito de reflexionar sobre el propio estado emocional. Se puede realizar con dinámicas previas como el termómetro emocional o tierra-mar-aire, o a través de otras estrategias que abarquen distintos lenguajes:
 - **Oral:** Expresar en grupo o en parejas cómo nos sentimos y por qué.
 - **Escrito:** Llevar un diario emocional, un *mood tracker* o escribir una palabra/frase que resuma nuestro estado.
 - **Corporal:** Representar la emoción con gestos o posturas, bailar libremente...
 - **Artístico:** Dibujar, pintar o crear una imagen que simbolice nuestra emoción.

El objetivo de este tipo de actividades es que el alumnado integre la autoobservación emocional en su día a día, favoreciendo la conciencia emocional y el bienestar.





DINÁMICAS: REGULACIÓN EMOCIONAL

La regulación emocional es clave para gestionar las emociones de forma adaptativa, por lo que es fundamental ofrecer estrategias diversas que se ajusten a la diversidad del alumnado.

La **conciencia y expresión emocional** permiten reconocer y exteriorizar sentimientos, mientras que la **relajación y distracción** ayudan a reducir la intensidad de emociones difíciles de gestionar o que producen malestar. Por su parte, la **reestructuración cognitiva** favorece una interpretación más positiva de las situaciones. Contar con diferentes herramientas permite que cada persona encuentre las más adecuadas para gestionar sus emociones y favorecer su bienestar. Algunas de ellas son:

- **Escáner corporal:** es un ejemplo de meditación guiada que consiste en dirigir la atención de manera consciente a diferentes partes del cuerpo, prestando atención a las sensaciones físicas y emocionales que surgen en cada área. Al centrar la mente en el presente y en las sensaciones corporales, se facilita la relajación y se reduce el estrés, favoreciendo un estado de calma y equilibrio.
- **Respiraciones activas:** se combina la concentración en la respiración con movimientos suaves para fomentar la relajación y la conexión con el cuerpo. Se pueden proponer diferentes ejercicios para realizar mientras se respira profundamente:
 - **Cosquillas en las manos:** Con el índice de una mano, recorrer lentamente los contornos de los dedos de la otra, inspirando al subir y expirando al bajar.
 - **El búho:** Girar la cabeza suavemente de un lado a otro con cada respiración, liberando tensión.
 - **Balanceo corporal:** Mecer el cuerpo de un lado a otro con la respiración, favoreciendo la sensación de calma.





TEMA 3: DINÁMICAS EMOCIONALES

- **Masajes:** favorecen la relajación, reducen el estrés y mejoran el bienestar general. Pueden ser muy diversos:
 - **Automasaje de la ducha:** hacer ver que nos duchamos, masajeando diferentes partes del cuerpo, fomentando el autocuidado.
 - **Pizza por parejas:** representar la elaboración de una pizza en la espalda del compañero, utilizando las manos para simular la colocación de los ingredientes: tomate, queso, etc. cambiando el estilo de masaje para cada alimento.
 - **Tren de masajes:** en círculo, cada persona realiza un masaje a la persona que tiene delante, mientras recibe un masaje de quien se encuentra detrás.



- **Técnica de la tortuga:** es una estrategia de regulación emocional que ayuda a los estudiantes a gestionar sus emociones en momentos de estrés o conflicto. Consiste en cuatro pasos clave:
 - **Parar:** Ante una situación que genera tensión, el primer paso es detenerse. Esto permite alejarse de la impulsividad.
 - **Respirar:** Tomar una respiración profunda ayuda a calmarse, reducir la ansiedad y centrarse en el momento presente.
 - **Pensar:** Reflexionar sobre la situación, identificar la emoción que se está experimentando y considerar diferentes opciones de respuesta.
 - **Actuar:** Una vez que se ha detenido el impulso emocional, se puede actuar de manera más consciente y adaptativa.
- **Rincón de la calma:** espacio dedicado a la relajación y el autocuidado, donde los niños y niñas pueden retirarse cuando necesitan un momento de calma. Para atender a la diversidad de necesidades, es útil contar con materiales variados que tengan en cuenta los diferentes sentidos: objetos antiestrés o plumas (tacto); botellas sensoriales (vista); audios relajantes o palos de lluvia (oído); aceites esenciales (olfato), entre otros. Estos recursos permiten que cada persona encuentre su forma de rebajar la intensidad de sus emociones.



TEMA 3: DINÁMICAS EMOCIONALES



DINÁMICAS: AUTONOMÍA EMOCIONAL

La autonomía emocional es fundamental para desarrollar una actitud equilibrada y resiliente ante los desafíos.

Ofrecer estrategias que ayuden al alumnado a reconocer sus **fortalezas y debilidades** como oportunidades de mejora favorece su crecimiento personal. Fomentar una **valoración positiva** de sí mismos y entender el **error como fuente de aprendizaje** les permite afrontar retos con mayor confianza. Además, promover un **pensamiento positivo** (sin edulcorar todo en exceso) contribuye a su bienestar emocional, ayudándoles a gestionar las dificultades con una actitud más optimista y proactiva.

Algunas dinámicas para desarrollar esta competencia son:

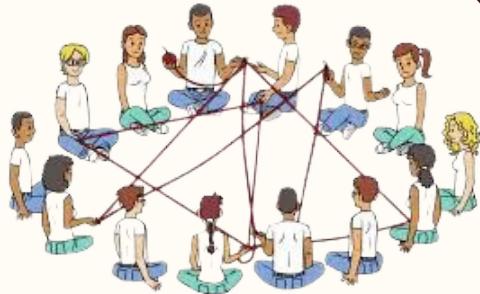
- **¿Quién soy?:** Busca fomentar el autoconocimiento y la reflexión sobre la propia identidad. A través de preguntas como "¿Cómo soy?", "¿Qué me gusta y qué no?", "¿Cuáles son mis fortalezas y debilidades?", o "¿Qué me hace único/a?", el alumnado explora sus características personales, intereses y emociones. Esta dinámica se puede llevar a cabo mediante la escritura de una carta a uno mismo, la creación de un collage con imágenes que los representen o cualquier otra actividad oral, escrita o artística, por ejemplo, el autorretrato, en todas sus variantes y técnicas.
- **El trébol de la autoestima:** Sería un ejemplo de actividad dentro de la anterior dinámica más general. Con un dibujo de un trébol de cuatro hojas, hay que responder a una pregunta en cada una: una virtud que poseas, algo que te haga feliz, algo que te guste y un deseo personal. Esta dinámica permite reflexionar sobre aspectos positivos de sí mismos, reforzando su autoestima y promoviendo una actitud optimista. Puede complementarse con una puesta en común para compartir respuestas y fortalecer la confianza grupal en un ambiente de respeto y aceptación.





TEMA 3: DINÁMICAS EMOCIONALES

- **Regalando elogios:** busca fortalecer la autoestima y mejorar la convivencia a través del reconocimiento positivo entre compañeros. Existen varias formas de llevarla a cabo. Una opción es la **telaraña**, donde un estudiante sostiene un ovillo de lana, elogia a un compañero y luego le lanza el ovillo, creando así una red que simboliza los lazos del grupo.
- **Postal de virtudes:** Otra variante consiste en que cada alumno/a escriba mensajes positivos a sus compañeros/as en tarjetas o en una hoja circulante (puede ser con forma de estrella, de planta, o un simple folio), destacando sus cualidades o algo que valoran de cada persona del grupo. Estas dinámicas fomentan una buena autoestima en cada estudiante, así como el respeto, la empatía y el refuerzo positivo entre iguales, contribuyendo a un ambiente escolar más afectivo y cohesionado. Los docentes también podemos participar, ya que nuestra visión es importante y así fortalecemos los vínculos y vemos también cómo nos perciben. Es interesante invitar a las familias a participar, puesto que es un punto de vista que influye mucho en el alumnado.
- **Protagonista del día/semana:** permite que cada estudiante tenga un espacio especial para expresarse, compartir aspectos de su vida y reforzar su autoestima, dando a cada persona su momento. Durante su turno, la persona protagonista realiza la dinámica elegida: puede responder preguntas como "¿Cómo te sientes?", "¿Qué has hecho el fin de semana?", o "¿Cuál es tu talento?", también puede compartir su canción, película o libro favorito, comentar una noticia de la semana o hablar sobre los oficios de su familia. Además, se pueden incluir dinámicas como contar un cuento o realizar una pequeña exposición sobre un tema de interés. Esta actividad fomenta la comunicación, el autoconocimiento y el sentimiento de pertenencia al grupo, creando un clima positivo en el aula.





TEMA 3: DINÁMICAS EMOCIONALES



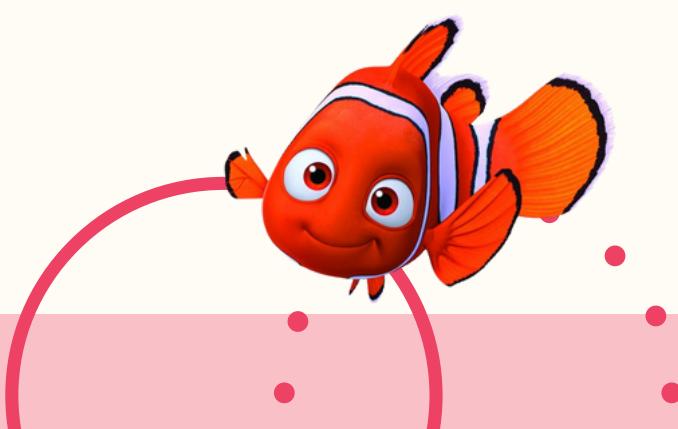
DINÁMICAS: COMPETENCIA SOCIAL

La competencia social es esencial para establecer relaciones interpersonales saludables y construir una convivencia armoniosa.

Fomentar **valores** como el **respeto**, la **empatía** y la **gratitud** permite desarrollar vínculos positivos basados en la comprensión mutua. Estrategias como el **diálogo**, la **asertividad** y la **resolución de conflictos** facilitan la comunicación efectiva y la gestión de desacuerdos de manera constructiva. Asimismo, la **cooperación** y la **cohesión grupal** refuerzan el sentido de pertenencia y el trabajo en equipo, promoviendo un clima social enriquecedor y respetuoso.

Algunas actividades útiles para el desarrollo de las habilidades sociales son:

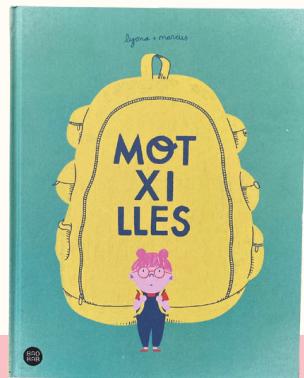
- **La rueda de resolución de conflictos:** es una herramienta visual y práctica que guía a los estudiantes en la gestión pacífica de desacuerdos. Está dividida en secciones con estrategias como dialogar, negociar, pedir ayuda, tomarse un tiempo para calmarse o incluso recurrir al azar. Al enfrentarse a un conflicto, los alumnos pueden consultarla y elegir la opción más adecuada, fomentando la reflexión, la empatía y la comunicación efectiva. Su uso habitual contribuye a mejorar la convivencia escolar y a desarrollar habilidades para la resolución autónoma de problemas.
- **La técnica NEMO:** es una estrategia clara y estructurada para gestionar emociones y resolver conflictos de manera asertiva. Se basa en cuatro pasos: **Nombrar** al interlocutor para reconocer su importancia, **expresar la Emoción** que se siente, **explicar el Motivo** que la ha provocado (centrándose en hechos y no en personas) y **plantear un Objetivo**, es decir, una solución o necesidad a comunicar. Esta técnica ayuda a evitar culpabilizaciones y facilita una comunicación más reflexiva y constructiva, promoviendo la autorregulación emocional y la toma de decisiones responsables.



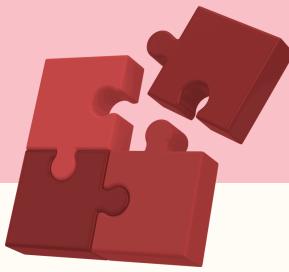


TEMA 3: DINÁMICAS EMOCIONALES

- **Teatro o role-playing:** son herramientas poderosas para el desarrollo social, ya que permiten a los estudiantes ponerse en el lugar de otras personas, comprender diferentes perspectivas y practicar habilidades de comunicación en un entorno seguro. A través de la representación de situaciones cotidianas o conflictos emocionales, los alumnos pueden explorar y expresar sentimientos, mejorar la empatía y desarrollar estrategias de resolución de problemas. Además, estas dinámicas favorecen la confianza en uno/a mismo/a, la asertividad y la cooperación, contribuyendo a fortalecer las relaciones interpersonales y a mejorar la convivencia en el aula.
- **Mochilas (empatía y compasión):** se inspira en el cuento "Mochilas" de Lyona y tiene como objetivo promover la empatía y la comprensión entre los estudiantes. En esta dinámica, se invita a los alumnos a reflexionar sobre lo que llevan en su "mochila emocional", entendiendo que cada persona carga con sus propios desafíos y preocupaciones, que a veces no son visibles para los demás. Los estudiantes pueden escribir en un papel aquello que sienten que les "pesa" y, si lo desean, compartirlo con el grupo, pero lo importante es que, al final del ejercicio, todos tiren su papel en una papelera simbólica, como un ritual de autocuidado y liberación. Este acto de despojarse de lo negativo refuerza la idea de que, aunque no podamos conocer todos los problemas de los demás, podemos ser amables y ofrecer apoyo, creando un ambiente de solidaridad y cuidado mutuo. También pueden dibujar su mochila (con elementos que les identifiquen) y escribir de qué la quieren llenar, poniendo el foco en todo aquello que nos genera bienestar y nos ayuda a superar los obstáculos de la vida. Es una herramienta útil de prevención contra el acoso escolar, ya que es la temática en la que se centra el cuento.



TEMA 3: DINÁMICAS EMOCIONALES



DINÁMICAS: HABILIDADES DE VIDA Y BIENESTAR

Las habilidades para la vida y el bienestar permiten afrontar los desafíos diarios con equilibrio y eficacia.

Fomentar un **realismo positivo** ayuda a mantener una actitud optimista sin perder de vista las dificultades. Establecer **objetivos abordables** y desarrollar una buena organización facilita la **toma de decisiones y la gestión del tiempo**. Además, promover **hábitos saludables** y una **ciudadanía comprometida** contribuye al bienestar físico, emocional y social, preparando al alumnado para una vida plena y responsable, teniendo también en cuenta las necesidades sociales y el cuidado del planeta.

A continuación, se presentan algunos ejemplos de dinámicas que ayudan a desarrollar estas habilidades:

- **Reflexiona y mejora:** invita a los estudiantes a pensar en áreas de su vida personal o académica que desean mejorar. A través de una reflexión guiada, los alumnos y alumnas identifican aspectos en los que consideran que pueden crecer, ya sea en sus habilidades sociales, su organización, su bienestar emocional, o en áreas o destrezas escolares. Una vez definido lo que desean mejorar, es aconsejable que establezcan un plan de acción con objetivos alcanzables, lo que les permite enfocar sus esfuerzos y trabajar de manera gradual hacia su desarrollo personal. Esta dinámica fomenta la autoevaluación, la responsabilidad y el compromiso con su propio crecimiento.

Este curso...

Nombre: _____

Me gustaría: <input type="text"/>	Me inquieta: <input type="text"/>
Me esforzaré: <input type="text"/>	



TEMA 3: DINÁMICAS EMOCIONALES

- **Caja de los buenos momentos:** consiste en que los estudiantes recopilen recuerdos positivos y experiencias agradables en una caja personal o grupal, ya sea en forma de notas escritas, dibujos o pequeños objetos que representen momentos felices o logros. Esta dinámica no solo fomenta la reflexión sobre las experiencias gratificantes, sino que también ayuda a los estudiantes a cultivar una actitud de gratitud y resiliencia, reforzando su bienestar emocional.
- **Canciones para cada momento:** utiliza la música para conectar con las emociones de los estudiantes. Cada alumno/a elige canciones que asocian con diferentes emociones o momentos de su vida, como felicidad, relajación o tristeza. Esto permite a los estudiantes identificar cómo la música influye en su estado emocional y usarla como herramienta para regular sus sentimientos. Al final, se puede crear una playlist colectiva con las canciones elegidas entre todo el grupo, fomentando la cohesión y ofreciendo un recurso común para acompañar momentos diversos.
- **Receta de la felicidad:** invita a los estudiantes a identificar los elementos que consideran esenciales para su bienestar, como relaciones, autocuidado o gratitud. Al compartir sus "ingredientes", reflexionan sobre lo que les hace felices y cómo incorporarlo en su vida diaria.

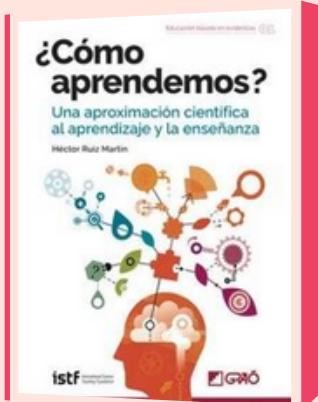
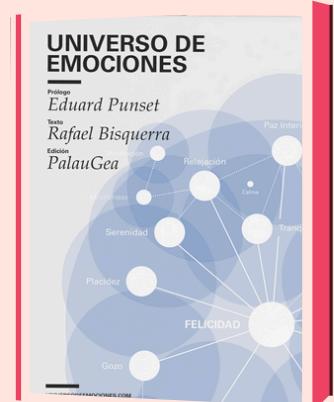
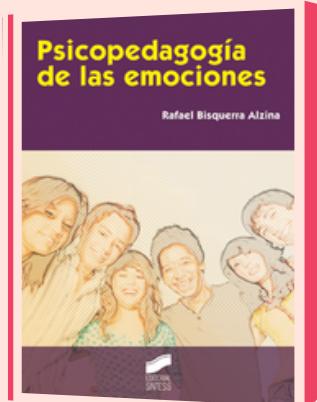
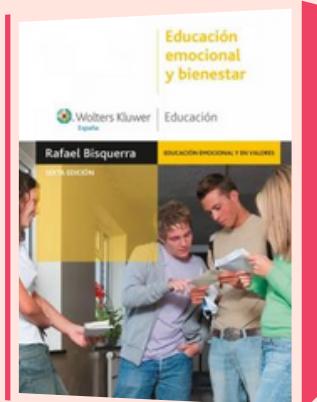


A veces no es necesario que haya una actividad en concreto, sino que se puede celebrar por celebrar. Valorar los pequeños logros y momentos del día a día, sin necesidad de un motivo específico, fortalece el bienestar emocional, fomenta una actitud positiva y promueve un ambiente de apoyo entre los estudiantes. Se pueden hacer fiestas sin que sea una fecha señalada o bien actividades más pequeñas, como poner una canción que nos guste mucho y bailar antes de salir del colegio. Todas estas prácticas contribuyen a una vida más equilibrada, resiliente y llena de alegría compartida.



BIBLIOGRAFÍA SOBRE EDUCACIÓN EMOCIONAL

- BISQUERRA, R. (2011). **Educación emocional y bienestar**. Editorial Wolters Kluwer.
- BISQUERRA, R. (2009). **Psicopedagogía de las emociones**. Editorial Síntesis.
- BISQUERRA, R. y PUNSET, E. (2015). **Universo de emociones**. PalauGea Ediciones.
- RUIZ, H. (2020) **¿Cómo aprendemos?** Editorial Graó.



RECURSOS: EDUCACIÓN EMOCIONAL

- En el siguiente enlace podéis encontrar diferentes recursos que comparto habitualmente de forma gratuita con la intención de poner mi granito de arena en el reto de expandir la educación emocional.

[HTTPS://EMOTIMESTRA.GUMROAD.COM/](https://emotimestra.gumroad.com/)



GRACIAS POR FORMARTE Y CONFIAR EN
UNA NUEVA EDUCACIÓN.



ESTHER MARTÍN. @EMOTIMESTRA